**Диагностический опросник для родителей**

|  |
| --- |
| **Тест на выявление детской интернет–зависимости**  **(Старшенбаум Г.В. "Аддиктология: психология или психотерапия зависимости")**  *Ответы даются по 5-балльной шкале:*  *1 - очень редко, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - очень часто, 5 - всегда.*  1. Как часто ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью? 2. Как часто ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети? 3. Как часто ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи? 4. Как часто ваш ребенок формирует новые отношения со своими друзьями по сети? 5. Как часто вы жалуетесь на количество времени, проводимое вашим ребенком в сети? 6. Как часто учеба вашего ребенка страдает из-за количества времени, проводимого им в сети? 7. Как часто ваш ребенок проверяет свою электронную почту, прежде чем делать что-либо еще? 8. Как часто ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими? 9. Как часто ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете? 10. Как часто вы заставали своего ребенка пробравшимся в сеть против вашей воли? 11. Как часто ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером? 12. Как часто ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых "друзей"? 13. Как часто ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили во время пребывания в сети? 14. Как часто ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у вас еще не было Интернета? 15. Как часто ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети? 16. Как часто ваш ребенок ругается и гневается, когда вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети? 17. Как часто ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети? 18. Как часто ваш ребенок злится или становится агрессивным, когда вы накладываете ограничения на время, которое он проводит в сети? 19. Как часто ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети? 20. Как часто ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?  *При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать влияние Интернета на жизнь своего ребенка и всей семьи. Если сумма баллов 80 и выше, необходима помощь психолога или психотерапевта.*   Если сумма баллов 50-79: необходимо уделить внимание здоровью, настроению сына/дочери.  Дети, как и взрослые, могут использовать интернет и компьютерные игры, как способ уйти от проблем или избавиться от плохого настроения. Часто при детальном расспросе дети/подростки указывают на тревожные состояния, психосоматические проявления (головные боли, боли в животе и т.д.), есть трудности в обучении или в общении.  Как правило, на этой стадии еще сохраняется доверительный контакт родителя с ребенком, и ребенок готов принимать помощь, если родители ее правильно организуют.   Если сумма 80 баллов и выше: на этой стадии отношения «родитель-ребенок» ухудшаются.  Ребенок реагирует агрессией и обидами на попытки родителя оторвать его от гаджета. У ребенка есть множество аргументов, почему родители неправы. Он не признает, что увлечение интернетом, компьютером приобретает болезненный характер. В данном случае нужна помощь специалиста психолога не только ребенку, но и родителю.     Почему родителю важно полагаться не только на изменения в поведении ребенка, но и стараться менять свое собственное, и какие техники можно использовать для этого, рассказано в предыдущих статьях: «Правило номер один. Или как остаться родителем для подростка»  <https://www.b17.ru/article/314997/> «Если подросток употребляет наркотики. Или родители в стране чудес.» <https://www.b17.ru/article/346952/>  Легче предупредить развитие интернет-зависимости у детей, чем потом ее лечить. Медикаментозного лечения интернет-зависимости нет.  Интернет-зависимость лечится психотерапевтическими методами.  Профилактика интернет-зависимости начинается с простых многочисленных бытовых моментов, в которых родитель делает для себя выбор. Например, дать неугомонному дошкольнику гаджет пока они едут в транспорте, или озадачиться ответом на его многочисленные реплики и вопросы.  Включить дошкольнику гаджет во время ланча в кафе и самому тоже погрузиться в гаджет, или потратить это время на общение с ребенком. Дать вечером ребенку гаджет с играми или дать ему раскраски, пазлы, конструктор, игрушки.  Конечно, легче дать гаджет…, забрать - труднее. |
|  |